

# 献立表

	3月23日 (日)	3月24日 (月)	3月25日 (火)	3月26日 (水)	3月27日 (木)	3月28日 (金)	3月29日 (土)
朝食	米飯 味噌汁 五目炒め ホウレン草のごま和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 もやしの卵とじ おろし納豆 しば漬け 牛乳	米飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜と笹かまの和え物 つぼ漬け 牛乳	食パン ママレード コーンスープ ツナ入りスクランブルエッグ フレンチサラダ りんごジュース	米飯 味噌汁 竹輪と野菜の煮物 アスパラのピーナツ和え 青かっぱ漬け 牛乳	米飯 味噌汁 サケの塩焼き 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ほたて雑炊 味噌汁 ハムと野菜の炒め煮 白菜のごま醤油和え 梅干し マミー
	炊き込みご飯 すまし汁	米飯 味噌汁	米飯 味噌汁	米飯 味噌汁	米飯 すまし汁	米飯 すまし汁	米飯 味噌汁
昼食	A 豆腐ハンバーグ	A アジの煮付け	A チキンカレー 野菜スープ	A ぶりの照り焼き	A 牛肉のオイスターソース 炒め	A 親子丼 すまし汁	A 蒸し鶏の ネギソース
	B 白身魚の バター醤油焼き	B 鶏肉のチリソース	B サンドイッチ 野菜スープ	B ポークチャップ	B サバの山椒焼き	B キャベツとジャコの和 風パスタ+すまし汁	B 白身魚の 南蛮漬け
	切干大根のハリハリ漬け りんご缶	小松菜のソテー オレンジ	トマトマリネ 黄桃缶	大根と三つ葉のゆかり和え パイ缶	卵の花和え マンゴー缶	カニ風味サラダ アンニンフルーツ	たらもサラダ バナナ
間食	ヨーグルトケーキ	人形焼き	ソフール	ドーナツ	おかしいろいろ	黒糖まんじゅう	水ようかん (栗)
夕食	米飯 味噌汁 豚肉と野菜の煮物 チンゲン菜の煮浸し おかかサラダ	米飯 すまし汁 豚肉の南部焼き ひじきの煮物 白菜のお浸し	米飯 味噌汁 タラのきのこあんかけ ナスの利休煮 チンゲン菜のきな粉和え	米飯 味噌汁 すまし汁 レバーのしぐれ煮 グリーンサラダ	米飯 味噌汁 野菜コロツケ れんこんのおかか炒め 胡瓜のマヨ和え	米飯 味噌汁 マーボー春雨 かぼちゃの煮物 ブロッコリーのごま和え	米飯 すまし汁 豆腐チャンプルー ホウレン草とベーコンのソテー 大根とツナのゆず和え
A 栄養成分	エネルギー 1599 kcal	エネルギー 1526 kcal	エネルギー 1559 kcal	エネルギー 1542 kcal	エネルギー 1617 kcal	エネルギー 1578 kcal	エネルギー 1602 kcal
	たん白質 56.5 g	たん白質 62.0 g	たん白質 57.5 g	たん白質 56.7 g	たん白質 47.5 g	たん白質 64.2 g	たん白質 56.2 g
	脂質 44.4 g	脂質 44.9 g	脂質 43.4 g	脂質 43.7 g	脂質 48.3 g	脂質 41.8 g	脂質 50.9 g
	炭水化物 239.4 g	炭水化物 214.0 g	炭水化物 229.9 g	炭水化物 226.0 g	炭水化物 246.4 g	炭水化物 233.8 g	炭水化物 222.2 g
	塩分 10.4 g	塩分 9.6 g	塩分 11.3 g	塩分 8.7 g	塩分 10.7 g	塩分 9.2 g	塩分 10.2 g
B 栄養成分	エネルギー 1521 kcal	エネルギー 1727 kcal	エネルギー 1357 kcal	エネルギー 1551 kcal	エネルギー 1592 kcal	エネルギー 1431 kcal	エネルギー 1529 kcal
	たん白質 59.0 g	たん白質 61.2 g	たん白質 52.0 g	たん白質 52.0 g	たん白質 51.5 g	たん白質 56.6 g	たん白質 51.5 g
	脂質 40.0 g	脂質 61.6 g	脂質 37.0 g	脂質 46.3 g	脂質 45.8 g	脂質 31.4 g	脂質 45.0 g
	炭水化物 227.2 g	炭水化物 223.7 g	炭水化物 201.2 g	炭水化物 227.8 g	炭水化物 237.8 g	炭水化物 229.8 g	炭水化物 225.6 g
	塩分 10.1 g	塩分 9.5 g	塩分 10.1 g	塩分 8.4 g	塩分 10.2 g	塩分 8.7 g	塩分 10.2 g